

Milja Lahtinen

LUKIOIKÄISTEN KOKEMUKSIA STRESSISTÄ JA SEN HAL-
LINTAKEINOISTA

Hoitotyön koulutusohjelma
2016

LUKIOIKÄISTEN KOKEMUKSIA STRESSISTÄ JA SEN HALLINTAKEINOISTA

Lahtinen, Milja
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Syyskuu 2016
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 29
Liitteitä: 3

Asiasanat: Stressi, stressin oireet, stressin hallinta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Mynämäen lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden (N=123) kokemuksia stressistä ja sen hallintakeinoista. Opinnäytetyössä selvitettiin, mitkä tekijät aiheuttavat stressiä lukioikäisillä ja millaisia oireita he kokevat. Tavoitteena oli saadun tiedon perusteella pystyä tulevaisuudessa tunnistamaan mahdollisia stressin oireita ja puuttumaan stressiin jo varhaisessa vaiheessa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten nuorten stressiä voitaisiin ehkäistä.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Mynämäen lukion kanssa. Tutkimus oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus ja kyselylomakkeena käytettiin strukturoitua e-lomaketta. Tutkimukseen osallistuivat Mynämäen lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat (n=119). Vastausprosentti oli 96%. Tutkimuksen vastaukset analysoitiin tilastollisesti. Tulokset esitettiin prosentteina ja apuna käytettiin myös kuvioita havainnollistamaan vastauksien jakautumista.

Tutkimuksen mukaan lukioikäisillä eniten stressiä aiheutti koulutehtävien määrä, niiden vaativuus sekä ajanhallinta. Noin puolet lukioikäisistä koki edellä mainittujen asioiden aiheuttavan heille stressiä viikoittain tai useammin. Yleisimmin koettuja stressin oireita olivat niska- ja hartiasäryt sekä ärtyneisyys. Näistä kärsivät viikoittain tai päivittäin kolmasosa tutkimukseen vastanneista.

Stressinhallintakeinojen kirjo oli hyvin laaja. Pääasiassa lukioikäiset käyttivät stressinhallintakeinoina musiikin kuuntelua ja/tai soittamista, liikuntaa, keskustelua ystävien kanssa sekä positiivista ajattelua ja huumoria. Lukioikäiset ovat avoimia hakemaan apua stressinhallintaan muilta ihmisiltä. Lähes kaikki kokevat voivansa hakea apua ystäviltä sekä vanhemmilta.

Jatkotutkimusehdotuksena voitaisiin pyrkiä selvittämään, millaista apua nuoret haluisivat koululta saada mahdollisiin stressitilanteisiin. Voitaisiin myös selvittää, millaista helposti lähestyttävää tukea koulu pystyisi tarjoamaan nuorille.

EXPERIENCES OF STRESS AND STRESS MANAGENT WAYS OF THE AGE GROUP OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Lahtinen, Milja

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Health care

September 2016

Advisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 29

Appendices: 3

Keywords: Stress, the symptoms of stress and stress management

The purpose of this thesis was to examine the ways in which the first and second year students of Mynämäen lukio (N=123) experience stress and their methods of coping with it. The intent was to determine which factors cause stress within the age group of secondary school students and the different kinds of symptoms they experience. With the gathered information, the objective is to be able to recognize possible symptoms of stress in the future and to intervene with it when it is at an early stage. Another objective was to be able to prevent the students' stress and to offer them suitable stress coping methods.

The thesis was executed in collaboration with Mynämäen lukio. The research was done using the quantitative method, and a structured e-form was used as the questionnaire. The first and second year students of Mynämäen lukio participated in the study (n=119). The response rate was 96%. The questionnaire responses were analysed statistically. The results were presented as percentages. Furthermore, figures were used as a helpful tool to demonstrate the response distribution.

According to the research, the amount of schoolwork, it's level of demand, and time management were the main causes of stress. Due to these causes of stress, approximately half of the secondary school students experienced stress weekly or more often. The most common symptoms of stress the students experienced were neck and back pains and irritable mood. A third of the participants suffered from these symptoms weekly or daily.

The students used very diverse stress coping methods. The main stress coping methods that the students used were playing and/or listening to music, exercise, conversations with friends and positive thinking and humour. The secondary school students are open to seeking help from other people to cope with stress; nearly all of them feel that they can seek help from friends and family.

Future studies could be about what kind of help students would like to get from school to manage with stress. Survey could also explore what kind of low level help could school offer for students.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	STRESSIN KOKEMINEN JA STRESSIN HALLINTAKEINOT	6
2.1	Stressi	6
2.2	Stressin oireet	9
2.3	Stressin hallinta	10
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	12
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	13
4.1	Kyselylomakkeen laadinta.....	13
4.2	Aineiston keruu	14
5	TUTKIMUSTULOKSET	16
5.1	Stressin aiheuttajat.....	16
5.2	Stressin oireet ja niiden kokeminen.....	18
5.3	Stressinhallintakeinot	19
6	POHDINTA	22
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu	22
6.2	Tutkimustulosten luotettavuus	24
6.3	Tutkimuksen eettisyys	25
6.4	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset.....	27
	LÄHTEET	28

1 JOHDANTO

Nuoruus itsessään on ihmiselle haastava ja paineita sisältävä elämänvaihe, hetki jolloin tulisi kasvaa lapsesta aikuiseksi. Tähän kuuluu niin fyysinen kuin henkinenkin kasvu, johon paineita ja odotuksia luovat sekä nuori itse, että ympäröivä maailma. Ulkopuolelta tulevia paineita luovat nykypäivänä muun muassa sosiaalinen media ja muiden odotukset siitä, millainen nuoren tulisi olla sekä tulevaisuuden haasteet, koulutuksen ja ammatin valinta. (Martikainen 2015, 7-11.)

Nuoruudessa kehon hormonitasapaino muuttuu. Tytöillä estrogeenin ja pojilla testosteronin erittyminen lisääntyy. Näiden hormonitasojen muutokset vaikuttavat myös aivojen stressijärjestelmään. Nuoruudessa aivot herkistyvät stressireaktioille, sillä stressihormoni kortisolin määrä on silloin keskimäärin korkeampi kuin lapsilla tai aikuisilla. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 167-170.)

Uudelle koulutusasteelle siirtyminen aiheuttaa nuorille aikaisempaa enemmän stressiä. Koulu tuo mukanaan paineita, odotuksia ja tavoitteita. Koulussa menestyminen ja suorituspaineet ovat korkeat ja tulevaisuus ahdistaa nuoria. Psykologian professori Katariina Salmela-Ajo kertoo Ylen haastattelussa, että oppilaat voidaan jakaa neljään ryhmään. Nämä ryhmät ovat kouluinnostuneet, innostuneet, mutta uupuneet, kyyniset ja koulu-uupuneet. Innostuneisiin, mutta uupuneisiin kuuluu 28% opiskelijoista. Tämä ryhmä kokee uupumusta ja riittämättömyyttä ja he ovat alttiimpia stressille. He ovat innostuneita koulunkäynnistä, mutta pelkäävät epäonnistumista. (Jensen 2014.)

Stressi kasvaa lukiossa varsinkin silloin, jos nuori on kokenut stressiä jo peruskoulussa. Erityisesti tytöt ovat alttiita menestyksen tavoittelun aiheuttamalle stressille. Lukion aiheuttama stressi ja vaatimukset voivat johtaa uupumukseen. Uupumus voi viivästyttää nuoren pääsyä jatko-opiskelemaan, sillä voimia ei aina riitä pyrkimään yliopistoon, ammattikorkeakouluun tai muuhun koulutusvaihtoehtoon. Stressi ja uupumus voivat pitkittyessään aiheuttaa myös mielenterveyden ongelmia. Tästä syystä onkin tärkeää, että nuorilla olisi mahdollisuus hakea apua

kokemaansa stressiin ja uupumukseen. Koulun tulisikin tarjota opiskelijoilleen mahdollisuutta ammattiapuun. (Salmela-Aro 2012.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Mynämäen lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoiden (N=123) kokemuksia stressistä. Opinnäytetyössä selvitetään, mitkä tekijät aiheuttavat stressiä, millaisia stressin oireita lukioikäiset kokevat ja millaisia stressin hallintakeinoja he käyttävät. Tavoitteena on, että tutkimustulosten perusteella voitaisiin tunnistaa nuorten stressin oireita ja puuttua stressiin jo varhaisessa vaiheessa sekä tarjota nuorille heidän tarvitsemiin stressin hallintakeinoja. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Mynämäen lukion kanssa. Mynämäen lukio on valtakunnallisesti menestynyt lukio, joka on ollut lukiovertailuiden kärkipäässä jo vuodesta 2008 (Kortelainen, Pursiainen & Pääkkönen 2014).

2 STRESSIN KOKEMINEN JA STRESSIN HALLINTAKEINOT

2.1 Stressi

Hans Selye on määritellyt stressin vuonna 1936 kehon yleisreaktioksi mihin tahansa muutosvaiheeseen. Stressi voi olla joko huonoa distressiä tai hyvää eustressiä. Nämä käsitteet eivät aina ole aivan yksiselitteisiä eivätkä erotettavissa toisistaan. Stressin voidaan sanoa olevan ärsykkeen lisäksi myös kokemusta ja seurausta. (Hanna 2014, 34-35.) Stressin syntymiseen ei niinkään vaikuta se, miten miellyttävä tai epämiellyttävä tilanne tai ärsyke on. Tärkeämpi tekijä stressin syntymiselle on se, miten paljon sopeutumista ärsyke vaatii ihmiseltä. (Selye 1977, 25.) Alkuvaiheessa ja sopivissa määrin stressi voi auttaa ihmistä selviytymään haasteista, mutta sen pitkittyessä tai ollessa erittäin voimakasta se voi aiheuttaa vahvoja reaktioita ja muuttua haitalliseksi. Tällöin se alkaa vaikuttaa käyttäytymiseen ja suoriutumiseen sekä voi aiheuttaa haittaa terveydelle. (Ahola & Lindholm 2012, 11.)

Stressin alkuperäinen tarkoitus on saattaa keho valmiustilaan ja fyysisesti valmistaa kehoa uhkaavaa tilannetta vastaan. Stressi on tahdosta riippumaton reaktio. Aivot lähettävät viestin autonomiselle hermostolle, joka tuottaa adrenaliinia ja noradrenaliinia. Adrenaliinin ja noradrenaliinin vaikutuksesta kehon toiminta saavuttaa ”hyökkää tai pakene” tilan, jossa syke nousee ja verenpaine kohoaa. Tällöin myös hengitys on usein tiheämpää, ilmenee vapinaa ja hikoiluttaa. Stressitilanteessa aivot lähettävät viestiä myös hypotalamuksesta ja aivolisäkkeestä ja lisämunuainen aktivoituu. Tämä saa aikaan kortikosteroidien ja muiden stressihormonien aktivoitumisen. Tämän ansiosta verensokeri nousee ja rasvasta alkaa valmistua energiaa, ikään kuin polttoaineeksi uhkaavaa tilannetta varten. Nämä ovat kehon reaktioita äkillisesti syntyvään stressitilanteeseen. Äkillisessä ja lyhytkestoisessa stressitilanteessa keho varmistaa niin sanotun huippusuoriutumisen. Jos stressitilanne kuitenkin pitkittyy, aiheuttaa se kehossa jatkuvan hälytystilan. Eliministö tuottaa tällöin jatkuvasti stressihormoneja eikä keho lepää ollenkaan. (Manka 2015, 54-55)

Kuormittava stressi syntyy, kun ihmisen voimavarat eivät enää riitä käsittelemään sopeutumisvaihetta tai muutosta. Tällöin stressiä aiheuttavat vaatimukset ja haasteet ovat käyneet liian suuriksi. Kuormittava stressi aiheuttaa ihmisessä erilaisia stressin oireita. (Siimes 2008, 11-13.)

Stressin aiheuttajia on monenlaisia, mutta lukioikäisillä ne liittyvät useasti kouluun ja opiskeluun. The Atlantic artikkelin mukaan nuoret opiskelijat kokevat, että koulutyöt, arvosanat ja paineet tulevaisuuden opiskeluista aiheuttavat suurimman osan stressistä. Opettajien ja vanhempien asettamat paineet lisäävät stressin määrää. Toisaalta sopiva määrä stressiä saa nuoret opiskelemaan ahkerammin ilman, että se tuottaisi heille negatiivisia stressin oireita. Näin ollen sopiva määrä stressiä nähdään voimavarana, jonka avulla jaksaa paremmin. (Olsson, 2015.)

Eri asiat aiheuttavat stressiä nuorilla ja aikuisilla. Stenbergin (2011, 5, 23) opinäytetyössä tutkittiin Ulvilan lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoiden (n=127) stressioireita, stressituntemuksia sekä stressinhallintakeinoja. Aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Tutkimuksen mukaan stressiä aiheutti eniten

koulutehtävien määrä, josta stressiä koki päivittäin 12%. Viikoittain koulutehtävien määrästä koki stressiä 38% nuorista. Koulutehtävien vaativuus aiheutti viikoittain stressiä 31%:lle nuorista. Tutkimuksessa selvisi, etteivät kotiolot aiheuta juurikaan stressiä nuorissa, sillä vain 5% koki kotiolojen aiheuttavan stressiä, kun taas 39% koki etteivät kotiolot aiheuta ollenkaan stressiä.

Sinivaara (2013, 5, 10, 16-17) tutki opinnäytetyössään Kokemäen lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilaiden tuntemuksia stressistä, stressinhallintakeinoista sekä stressiä aiheuttavista tekijöistä. Tutkimus tehtiin strukturoidulla kyselylomakkeella ja tutkimukseen vastasi 57 oppilasta. Tutkimuksen mukaan eniten stressiä aiheutti koulutehtävien määrä, mikä aiheutti stressiä vähintään viikoittain lähes puolella lukiolaisista (45%). Myös koulutehtävien vaativuus aiheutti stressiä useammin kuin viikoittain 30%:lla lukiolaisista.

Kolsi ja Korhonen (2011, 5, 25-27) tutkivat Kouvolan lyseon lukion ja Kouvolan seudun ammattikoulun toisen vuoden opiskelijoiden (n=70) kokemaa haitallista stressiä sekä sen hallinta- ja ehkäisykeinoja. Yli puolet (57%) nuorista kokivat tutkimuksen mukaan haitallista stressiä vähintään kuukausittain. Eniten stressiä aiheuttivat opiskeluun liittyvät asiat (75%). Menestymispaineet aiheuttivat stressiä reilulla puolella nuorista (57%) ja ulkonäköpaineet 40%:lla.

Kivimäki, Marja (2013, 21-22) tutki opinnäytetyössään Satakunnan ammattikorkeakoulun Raumalla opiskelevien opiskelijoiden (N=1415) kokemaa stressiä ja sen hallintaan. Tutkimukseen vastasi 191 opiskelijaa. Eniten stressiä opiskelijoille aiheutti tutkimuksen mukaan koulun kirjalliset työt, jotka aiheuttivat paljon tai jonkin verran stressiä lähes kaikilla (95%) opiskelijoilla. Myös tentit aiheuttivat stressiä suurimmalla osalla (90%) opiskelijoista.

Yhteenvetona aikaisemmista tutkimuksista voidaan todeta, että suurimman osan stressistä nuorilla aiheuttaa koulu ja opiskelu. Koulutehtävien määrä ja niiden vaativuus osoittautuvat aikaisemmissa tutkimuksissa eniten stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi.

2.2 Stressin oireet

Stressin jatkuessa pidempään tai stressitilan ollessa korkea, ihmisen mielen ja kehon muut toiminnot saattavat jäädä taka-alalle. Tyypillisiä stressioireita ovat yleiset tuntemukset, joita voivat olla tyytymättömyys, rentoutumisen vaikeus, tunne siitä, ettei selviä tai hyvän olon puuttuminen. Tunnetasolla stressi voi aiheuttaa ärtyneisyyttä, ahdistuneisuutta, mielialan laskua, hermostuneisuutta ja tunteiden ailahtelua. Stressi vaikuttaa myös tiedonkäsittelyyn ja saattaa heikentää keskittymiskykyä, muistia, päätöksentekoa sekä asioiden suunnittelua. Myös ruumiilliset tuntemukset, kuten kivut ja säryt sekä elimistön toimintahäiriötuntemukset ovat mahdollisia. Käyttäytymisen tasolla stressistä voi seurata eristäytymistä, aloitekyvyttömyyttä, unihäiriöitä sekä arvaamattomuutta ja tunteiden säätelyvaikeuksia. (Ahola & Lindholm 2012, 13.)

Stressi vaikuttaa ihmiseen sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. Näitä vaikutuksia ovat affektiiviset eli tunteisiin liittyvät vaikutukset, kognitiiviset eli ajatteluun liittyvät vaikutukset, fyysiset vaikutukset sekä käyttäytymiseen liittyvät vaikutukset. Yhteisöllisissä vaikutuksissa nämä saattavat aiheuttaa riitoja tai sairastumista. (Manka 2015, 58.)

Stressin oireiden kehittymistä ja kokemista voidaan kuvata ”stressitalolla”, jossa stressin kehitystä tarkastellaan kolmella eri kerroksella. Ylimmässä kerroksessa koetaan lieviä henkisiä väsymysoireita, turhautuneisuutta, fyysisiä oireita, voimien hupenemista ja vaatimukset tunnetaan liian kovina. Alaspäin siirryttäessä on kyseessä vakavampi stressin kokeminen ja sen vaikuttaminen suoriutuskykyyn. Kesimmäisessä kerroksessa innostus ja mielenkiinto kaikkea kohtaan katoaa, mikään ei tunnu riittävältä eikä mikään enää virkistä. Pohjakerrokseen mentäessä alkaa tuntua siltä, ettei itsestä ole enää mihinkään eikä edes kannata yrittää. Tällöin ihminen tuntee itsensä lopen uupuneeksi. (Manka 2015, 74-80.)

Hans Selyen on luetellut tuntemuksia ja oireita, jotka voivat johtaa vaikeuksiin ja stressin kokemiseen, jos niihin ei puututa. Tällaisia ovat muun muassa yleinen ärtyneisyys tai depressio sekä kiihtymystila, taipumus väsymiseen ja elämänhalun hiipuminen. Myös unettomuus ja painajaiset voivat kieliä stressistä. Stressitilan-

teeseen voi usein liittyä tupakoinnin lisääntymistä sekä alkoholin ja muiden huumausaineiden runsasta käyttöä. (Vartiovaara 2008, 89-90.)

Nuorten stressiä ja stressin oireita on tutkittu useissa tutkimuksissa ja opinnäytetoissa. Stenbergin (2011, 23-30) tutkimustuloksista selvisi, että lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilaiden (n=127) useimmin koettuja stressin oireita olivat väsymys (16%) sekä niska- ja hartiasäryt (10%), joita koettiin päivittäin. Muita yleisiä oireita olivat ärtyneisyys (34%) sekä hermostuneisuus (28%). Sinivaaran (2011, 15-18) tutkimuksessa tuli esille, että lukion oppilaiden useimmin koettuja stressin oireita olivat psyykkiset tuntemukset, kuten uupumus (40%) ja kiinnostuksen puute (45%) sekä fyysiset tuntemukset, kuten väsymys ja voimattomuus (38%). Parviainen (2010, 20-22) tutki opinnäytetyössään Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden (n=61) kokemaa stressiä sen aiheuttajia ja oireita. Tutkimus tehtiin kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Tutkimuksessa selvisi, että yleisimmin koettuja stressin oireita olivat päänsärky (98,4%), väsymys ja univaikeudet (96,8%) sekä ärtyisyys (96,8%).

Aikaisemmissa tutkimuksissa yleisimmiksi stressin oireiksi nousevat erilaiset fyysiset oireet, kuten erilaiset säryt. Myös psyykkiset tuntemukset ovat yleisiä stressin oireita.

2.3 Stressin hallinta

Stressin hallinnalla tarkoitetaan ihmisen kykyä ja keinoja selvitä voimavarat ylittävistä, sisäisistä tai ulkoisista tekijöistä lähtöisin olevista vaatimuksista ja paineista, jotka aiheuttavat stressiä. Stressin hallinta voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat yritykset muuttaa stressitilannetta. Ristiriitaa vaatimusten ja mahdollisuuksien välillä pyritään pienentämään tai stressitekijä poistamaan kokonaan. Toiseen ryhmään kuuluu oman näkemyksen muokkaaminen sekä pyrkimys muokata tilanteen merkitystä ja selviytymiskeinoja. Kolmannen ryhmään kuuluu omien yleisien voimavarojen kohentaminen sekä yritykset lievittää oireita, jotka johtuvat stressitilanteesta. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 69.)

Stressiä voi hallita omalla toiminnallaan, stressitilanteen kartoittamisella ja stressitekijöiden poistamisella tai vähentämisellä. Tällöin ihmisen täytyy myös määrittellä mikä stressiä aiheuttaa. Näillä tavoin voi suoraan vaikuttaa stressiä aiheuttaviin tekijöihin. Stressiä voi hallita ja lievittää myös haitallisen tuntemuksen vähentämisellä. Stressi tilanteista tulee löytää niiden myönteiset puolet tai stressaavia tilanteita voi vältellä. Stressin hallintaan voi käyttää myös ulkopuolista apua. Ulkopuolinen apu voi olla läheinen, jonka kanssa voi keskustella tilanteesta, vertaistuki tai terapeutin tuki ammattilaisen tarjoamana. (Siimes 2008, 35-36.)

Mahdollisten stressioireiden lisäksi stressitutkija Brian Seawardin esittää näkemyksiä stressinhallinnasta ja siitä, millä keinoin huonosta stressistä päästäisiin hyvään eustressiin. Stressin hallinnassa tärkeitä ovat ihmisen oma laaja perehtyminen psyykkisiin, fyysisiin, emotionaalisiin ja henkisiin tekijöihin, jotka voivat olla yhteydessä hänen kokemaansa stressiin. Ihmisellä täytyy olla laajalti omaa halua ja kiinnostusta etsiä ja kokeilla erilaisia stressinhallintakeinoja. Myös omat tiedot elimistön reaktioista stressiin ovat yhteydessä stressinhallintaan. Erilaisten rentoutusmenetelmien käyttö ja selviytymiskeinojen uudelleen arvioiminen, ovat avaimia stressin hallintaan. Mielihyvän kokeminen helpottaa stressin oireita, mutta mielihyvän kokeminen on yksilöllistä eikä yhtä oikeaa mielihyvän lähdettä voida määrittää. Toinen nauttii musiikista, toinen hyvästä seurasta ja yhdelle on tärkeää päästä esimerkiksi harrastamaan. On tärkeää tunnistaa omat mielihyvän lähteensä, jotta niitä voi käyttää stressin hallintaan. (Vartiovaara 2008, 148-149)

Stenbergin (2011, 23-30) tutkimuksessa stressin hallintakeinoina lukiolaiset käyttivät pääasiassa päivittäin musiikin kuuntelua (51%). Viikoittain nuoret kokivat helpottavansa stressiä nukkumalla (42%) sekä harrastamalla liikuntaa (40%). Tärkeinä stressinhallintakeinoina lukiolaiset kokivat sosiaaliset suhteet. Viikoittainen ajanvietto (52%) ja keskusteleminen (44%) ystävien kanssa auttoivat stressin hallinnassa, kun taas vanhempien kanssa keskustelua ei koettu yhtä tärkeänä stressinhallintakeinona. Apua stressiin opiskelijat hakivat pääasiassa ystäviltä (91%) sekä vanhemmilta (75%). Puolet kyselyyn vastanneista kokivat voivansa hakea apua stressinhallintaan terveydenhoitajalta.

Kolsi ja Korhonen (2011, 28-30) saivat tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia kuin Stenberg. Lukiolaiset kokivat sosiaaliset suhteet tärkeänä stressinhallintakeinona ja keskustelua ystävien kanssa stressin hallintaan heistä käytti yli puolet (59%). Muita tärkeitä stressinhallintakeinoja olivat tutkimuksen mukaan musiikin kuuntelu (58%) sekä oikea ateriarytmi (57%).

Kivimäen (2013, 23-24) tutkimuksen mukaan ammattikorkeakoulun opiskelijat (n=191) käyttävät stressinhallintaan sosiaalisia suhteita. Ystävien kanssa keskustelua stressin hallintaan käyttivät lähes kaikki opiskelijat (92%) ja perheen kanssa keskustelua käytti 79% opiskelijoista. Myös elokuvien ja television katselu (89%) sekä musiikin kuuntelu (86%) olivat paljon käytettyjä stressinhallintakeinoja.

Aikaisemmista tutkimuksista selviää, että sosiaaliset suhteet, kuten ystävien ja perheen kanssa keskustelu ja ajanvietto ovat tärkeitä stressinhallinta keinoja nuorten ja opiskelijoiden mielestä. Myös erilaiset toiminnot, kuten musiikin kuuntelu ja liikunta nousevat esille paljon käytettyinä stressinhallintakeinoina.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Mynämäen lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin oppilaiden (N=123) kokemuksia stressistä. Tutkimuksessa selvitetään, miten paljon lukioikäiset kokevat stressiä ja millaisia oireita heille stressistä aiheutuu sekä millaisia stressinhallintakeinoja he käyttävät. Tutkimuksen tavoitteena on saadun tiedon perusteella pystyä tunnistamaan stressioireita lukioikäisissä ja puuttumaan stressiin jo varhaisessa vaiheessa. Tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten stressiä voitaisiin ehkäistä.

Tutkimusongelmat

1. Mitkä tekijät aiheuttavat stressiä lukioikäisillä ja miten paljon he kokevat stressiä?
2. Millaisia stressin oireita heillä ilmenee?
3. Millaisia stressinhallintakeinoja lukioikäiset käyttävät ja keneltä he hakevat apua stressinhallintaan?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö on luonteeltaan kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Varsinkin kvantitatiivisen tutkimuksen käsitteelliseen vaiheeseen kuuluu aiheen valinta ja rajaus sekä tutustuminen aiheen teoreettiseen taustaan ja aiempiin tutkimuksiin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 83). Keskeistä kvantitatiivisessa tutkimuksessa on johtopäätösten tekeminen aikaisemmista tutkimuksista, joiden perusteella voidaan esittää hypoteesi tulevista tutkimustuloksista (Hirsjärvi, Remes & Saravaara 1997, 129).

4.1 Kyselylomakkeen laadinta

Strukturoiduissa eli suljetuissa kysymyksissä kyselyssä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee parhaiten itseään kuvaavan vaihtoehdon. Strukturoitu kyselylomake on nopeampi täyttää kuin avoimia kysymyksiä sisältävä kysely. Tämän lisäksi vastauksien käsittely ja tilastointi on helpompaa. Tärkeää on, että vastausvaihtoehtoja ei ole liikaa, mutta kaikille löytyy sopiva vaihtoehto. (Heikkilä 2014, 49.)

Opinnäytetyön mittarin (LIITE 3) pohjana käytettiin Stenbergin opinnäytetyösään laatimaa mittaria lukiolaisten stressistä ja stressin hallintakeinoista. Mittarin

käyttöön on pyydetty ja saatu lupa häneltä. Mittarin laadinnassa on hyödynnetty myös Kolsin ja Korhosen opinnäytetyön mittaria, jolla tutkittiin stressin hallintaa ja stressin kokemista nuoruudessa. (Kolsi & Korhonen 2011.)

Kyselylomake koostuu kolmesta osiosta. Ensimmäinen osa (kysymykset 1-21) käsittelee stressiä aiheuttavia tekijöitä ja sitä, miten usein stressiä koetaan. Toisessa osiossa (kysymykset 22-38) selvitetään minkälaisia stressin oireita nuoret kokevat tai ovat kokeneet. Kolmanneksi kyselylomakkeella (kysymykset 39-57) selvitetään, millaisia stressinhallintakeinoja opiskelijat käyttävät ja mistä tai keneltä (kysymykset 58-65) nuoret hakevat apua stressin hallintaan. Kaikissa osioissa kysymykset on laadittu niin, että ne selvittävät, miten usein oireita koetaan ja miten usein erilaisia stressinhallintakeinoja käytetään.

Tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin varmistamiseksi valmiin kyselylomakkeen toimivuutta testataan esitestauksella. Esitestauksessa valmis kyselylomake jaetaan testi joukolle, joka täyttää kyselylomakkeen. Esitestauksessa paljastuu, jos kysymykset tai tutkimusongelmat on aseteltu huonosti tai tulokset ovat sattumanvaraisia. Esitestauksen jälkeen kyselylomakkeeseen tehdään tarvittavat muutokset luotettavuuden ja pätevyyden varmistamiseksi. (Mäkinen 2006, 86-87.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksen kyselylomakkeessa ei ole lisätty tai muutettu alkuperäisen kyselylomakkeen kysymyksiä, ainoastaan joitakin vastausvaihtoehtoja on muunneltu tai niitä on lisätty. Joitakin osia alkuperäisestä kyselylomakkeesta on jätetty pois. Stenberg on esitestannut tekemänsä kyselylomakkeen lähettämällä sen luettavaksi ja arvioitavaksi neljälle sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulun opiskelijalle. (Stenberg 2011, 20.) Koska kyselylomaketta on kertaalleen käytetty, ei uudelleen testaaminen ollut tarpeellista.

4.2 Aineiston keruu

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tulee aina olla valittuna jokin perusjoukko, johon tutkimustulosten tulee päteä ja heistä valitaan otos, jolta tutkimusaineisto kerätään. Otos voi sisältää koko tutkittavan perusjoukon, jos perusjoukon koko sen sallii. (Hirsjärvi ym. 1997, 129-130). Opinnäytetyön aineisto kerättiin struktu-

roidulla kyselylomakkeella, jonka laatiminen perustui aikaisempiin tutkimuksiin ja teorial tietoon.

Ennen tutkimuksen aloittamista ja aineiston keruuta on tutkimukselle annettava tutkimuslupa. Tutkimuslupaa haettaessa on tutkijalla oltava tutkimussuunnitelma siitä, mitä aiotaan tutkia ja miten tutkimus tullaan toteuttamaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 71.) Tutkimukseen osallistuvat Mynämäen lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat (N=123). Tutkimuksen tekemiseen on annettu tutkimuslupa lukion vararehtorilta ja tutkimuslupa on saatu kirjallisena (LIITE1). Tutkimuksen kyselylomakkeeseen vastasi 119 opiskelijaa, vastausprosentin ollessa 96%.

Opinnäytetyön tekijä oli useasti yhteydessä lukion yhteistyöhenkilöihin, rehtoriin sekä vararehtoriin ennen tutkimuksen aloittamista, sen aikana ja tutkimuksen jälkeen. Opinnäytetyön tekijä ja rehtori sopivat yhdessä, milloin ja miten tutkimuksen suorittaminen olisi otollisinta lukiolaisille ja tutkimusta valvoville opettajille. Ajankohta tutkimukselle valittiin, sillä perusteella, ettei tutkimuksen suorittaminen osu lähelle lukiolaisten koeviikkoa tai muuta paineita ja stressiä lisäävää tekijää, jotka olisivat saattaneet vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella (LIITE 3). Kyselylomake on tehty Satakunnan ammattikorkeakoulun e-lomake ohjelmalla. Opinnäytetyön tekijä lähetti lukion rehtorille linkin sähköiseen kyselylomakkeeseen, ja rehtori jakoi linkin edelleen oppilaille. Mynämäen lukion oppilaat vastasivat kyselyyn huhtikuussa 2016, jolloin opiskelijat vastasivat kyselyyn ryhmänohjaajan tunnilla. Tämä järjestely oli sopivin lukion aikataulujen yhteensovittamisen takia. Opiskelijoille ja heidän vanhemmilleen tiedotettiin kyselystä saatekirjeellä (LIITE 2) etukäteen Wilman kautta.

4.3. Aineiston käsittely ja raportointi

Tutkimuksen keskeisiksi asioiksi nousevat aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten tekeminen. Analyysia tehtäessä tutkijalle selviää onko hän saanut vastaukset asettamiinsa ongelmiin. Analyysi vaiheessa voidaan myös huomata olisiko

ongelmat mahdollisesti pitänyt asettaa toisin. Jos vastauslomakkeissa on puutteita, saatetaan osa lomakkeista joutua hylkäämään. (Hirsjärvi ym. 2007, 216-217.) Opinnäytetyön tekijä kävi vastaukset läpi tulostaulukko ohjelmalla ja selvisi, että kaikki vastaajat olivat vastanneet kaikkiin kyselylomakkeen osioihin, joten yhtäkään vastauslomaketta ei tarvinnut hylätä.

Tutkimusraportissa tulokset tulee esittää tutkimusongelmittain ja keskittyä tutkimuksen päätuloksiin. Tulososiossa käydään läpi pääasiassa vain tutkimustulokset ja pohdinta ja johtopäätökset käydään erikseen läpi pohdintaosiossa. Pohdintaosiossa käydään läpi myös tutkimuksen luotettavuus ja esitetään jatkotutkimus esimerkkejä. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 238.) Tutkimus tehtiin strukturoidulla kyselylomakkeella ja saadut vastaukset siirrettiin Microsoft Excel - taulukkolaskentaohjelmaa, jolla tulokset analysoitiin. Tutkimustulokset ovat näkyvissä sekä prosentteina että frekvensseinä. Liitteessä 3 esitetään kaikkien kysymyksien vastauksien frekvensseinä.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen osallistuivat Mynämäen lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat. Lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoista 119 vastasivat kyselyyn, jolloin vastausprosentti oli 96%. Vastaajista 57% oli tyttöjä ja 43% poikia. Kaikista vastaajista ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita oli 55% ja toisen vuosikurssin opiskelijoita 45%.

5.1 Stressin aiheuttajat

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa selvitettiin, mitkä tekijät ovat aiheuttaneet tai aiheuttavat stressiä nuorilla ja miten usein. Eniten stressiä nuorilla aiheuttaa ajanhallinta sekä koulutehtävien määrä. Lähes viidesosa (18%) vastaajista koki

ajanhallinnan aiheuttavan heille stressiä päivittäin. Viikoittain ajanhallinta aiheutti stressiä yli kolmasosalla (35%) nuorista. Koulutehtävien määrän aiheutti stressiä päivittäin 14%:lle ja viikoittain 52%:lle nuorista. Yksi yleisimmistä stressin aiheuttajista oli myös koeviikot. Yli puolet (57%) vastaajista koki koeviikkojen aiheuttavan heille stressiä kuukausittain. (TAULUKKO 1.)

Vähiten stressiä nuorilla aiheuttivat sosiaaliset suhteet, kuten välit vanhempiin ja/tai sisaruksiin sekä ystävyys-suhteet ja kiusaaminen. Vastaajista 74% koki, että ystävyys-suhteet aiheuttavat stressiä harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei ollenkaan. Välit vanhempiin tai sisaruksiin aiheuttivat stressiä useammin kuin kuukausittain vain reilulla kymmenesosalla (13%) nuorista, kun taas yli puolet (59%) kokivat, etteivät välit vanhempiin tai sisaruksiin aiheuta heille koskaan stressiä. Kaikkein vähiten stressiä nuorilla aiheuttivat tutkimuksen mukaan kiusaaminen ja päihteiden käyttö. Suurin osa (79%) vastaajista eivät koe kiusaamisen aiheuttavan stressiä ollenkaan ja 18% kokee kiusaamisen aiheuttavan stressiä harvemmin kuin kuukausittain. Päihteiden käytön stressaavana koki viikoittain tai useammin vain 3%. Suurin osa (76%) vastaajista koki, etteivät päihteet aiheuta heille koskaan stressiä. (TAULUKKO 1.)

TAULUKKO 1: Stressin aiheuttajat

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	Ei koskaan
1.Koulutehtävien määrä	14%	52%	21%	12%	1%
2.Koulutehtävien vaativuus	9%	43%	25%	22%	2%
3. Koeviikot	5%	15%	57%	22%	2%
4. Ylioppilas-kirjoitukset	3%	8%	19%	50%	20%
5. Opiskelujen eteneminen suunnitellusti	5%	21%	28%	36%	10%
6. Vaikkeudet koulussa	2%	27%	13%	43%	15%
7. Jatko-opinnot	4%	15%	24%	23%	8%
8. Ammatinvalinta	4%	13%	25%	46%	12%

9. Harrastukset	2%	12%	15%	36%	33%
10. Työssä käyminen	1%	6%	6%	19%	69%
11. Taloudelliset tekijät	2%	10%	12%	40%	36%
12. Ajanhallinta	18%	35%	21%	21%	5%
13. Vaikeudet kotona	1%	6%	9%	33%	51%
14. Välit vanhempiin tai sisaruksiin	1%	5%	7%	28%	59%
15. Vanhempien avioero	0%	0%	8%	10%	82%
16. Ystävyssuhteet	2%	5%	19%	39%	35%
17. Seurustelu-suhteet	2%	3%	10%	36%	49%
18. Päihteiden käyttö	1%	2%	4%	17%	76%
19. Ulkonäkö-paineet	7%	13%	14%	35%	31%
20. Sosiaalisen median luomat paineet	2%	6%	12%	32%	48%
21. Kiusaaminen	1%	0%	2%	18%	80%

5.2 Stressin oireet ja niiden kokeminen

Kyselylomakkeen toisessa osiossa selvitettiin, millaisia stressin oireita nuoret kokevat ja miten usein niitä koetaan. Yleisin stressin oire tutkimuksen mukaan on niska- ja hartiasäryt. Niska- ja hartiasäryistä kärsii päivittäin ja viikoittain 32% vastaajista. Kuukausittain näitä oireita kokee 32%. Myös ärtyneisyys koettiin yleiseksi stressin oireeksi vastaajien keskuudessa. Vastaajista 34% koki ärtyneisyyttä päivittäin tai viikoittain. Kuukausittain ärtyneisyyttä kokivat noin kolmasosa (32%) vastaajista. Muita usein koettuja stressin oireita olivat ahdistuneisuus, tunteiden ailahtelu sekä hermostuneisuus. Näitä oireita oli ilmennyt kuukausittain tai useammin noin puolet vastaajista. (TAULUKKO 2.)

Vähiten koettuja stressin oireita olivat eristäytyminen, pahoinvointi ja huimaus. Puolet (50 %) lukioikäisistä ei kokenut koskaan eristäytymistä. Sen lisäksi 35% koki eristäytymistä harvemmin kuin kuukausittain. Vastaajista suurin osa (79%) koki pahoinvointia harvemmin kuin kuukausittain tai eivät koskaan. (TAULUKKO2)

TAULUKKO 2: Stressin oireet

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	Ei koskaan
22. Niska- ja hartiasäryt	11%	21%	32%	28%	8%
23. Selkäsäryt	9%	15%	23%	40%	14%
24. Päänsärky	2%	18%	36%	37%	7%
25. Vatsakivut	2%	9%	28%	41%	20%
26. Huimaus	1%	5%	10%	50%	34%
27. Pahoinvointi	1%	4%	16%	52%	27%
28. Ruokahalun muutokset	5%	7%	16%	37%	36%
29. Ahdistuneisuus	3%	15%	25%	25%	32%
30. Ärtynisyys	7%	24%	32%	24%	13%
31. Hermostuneisuus	9%	19%	26%	34%	12%
32. Mielialan lasku	3%	14%	24%	41%	18%
33. Tunteiden ailahtelu	3%	15%	28%	29%	25%
34. Unihäiriöt	3%	17%	13%	35%	32%
35. Eristäytymistä	0%	4%	11%	35%	50%
36. Aloitekyvyttömyyttä	5%	15%	19%	37%	24%
37. Hiusten lähtöä	5%	4%	7%	18%	66%
38. Ihon kutina/ ihottumaan	2%	9%	13%	33%	43%

5.3 Stressinhallintakeinot

Kyselylomakkeen kolmannessa osassa selvitettiin, millaisia stressinhallintakeinoja lukioikäiset käyttävät ja miten usein. Tutkimuksessa selvitettiin myös, keneltä lukioikäiset kokevat voivansa hakea apua stressinhallinnassa. Lukioikäiset käytti-

vät useita erilaisia stressinhallintakeinoja. Yleisimmin käytettyjä stressinhallintakeinoja olivat musiikin kuuntelu ja/tai soittaminen, liikunnan harrastaminen, positiivinen ajattelu sekä keskustelu ystävien kanssa ja huumori. Musiikin kuuntelua ja/tai soittamista sekä huumoria stressinhallintakeinona käyttävät viikoittain tai päivittäin lähes kaikki (90%) lukioikäisistä. Positiivista ajattelua käytti viikoittain tai päivittäin suurin osa (80%) vastaajista. Ystävien kanssa keskustelua stressinhallintakeinona käyttivät 79%. Vastaava luku vanhempien kanssa keskustelussa oli 64%. Yli 80% vastaajista purkaa stressiä harrastamalla liikuntaa. Myös nukkuminen ja lepääminen ovat usein käytettyjä stressinhallintakeinoja, joita käyttää lukiolaisista yli puolet. (TAULUKKO 3.)

Lukioikäiset käyttävät melko vähän negatiivisia stressinhallintakeinoja. Vähiten stressin hallintaan käytettiin huumausaineita (94%). Myös alkoholin käyttö ja tupakointi ovat harvoin käytettyjä stressinhallintakeinoja (85%). Päivittäin tai viikoittain tupakointia stressinhallintaan käytti 9% lukiolaisista. Alkoholin käytössä vastaava lukumäärä oli 2%. (TAULUKKO 3.)

TAULUKKO 3: Stressinhallintakeinoja

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	En koskaan
39. Musiikin kuuntelu/soittaminen	66%	23%	6%	4%	2%
40. Liikunta	35%	49%	10%	4%	2%
41. Harrastamalla jotakin muuta (esim. kerhot, yhdistystoiminta)	7%	22%	10%	30%	31%
42. Huumori	66%	26%	5%	2%	1%
43. Ajattelemalla positiivisesti	40%	40%	15%	2%	2%
44. Keskustelu ystävien kanssa	52%	27%	17%	4%	1%
45. Keskustelu vanhempien kanssa	31%	33%	19%	12%	6%
46. Vetäytymällä sosiaalisista suhteista	4%	7%	16%	43%	30%
47. Nukkumalla/lepäämällä	36%	39%	14%	10%	2%

48. Lukemalla tai kirjoittamalla	9%	12%	15%	35%	29%
49. Tekemällä rentoutumisharjoituksia	6%	9%	9%	33%	44%
50. Katselemalla elokuvia/sarjoja	29%	35%	24%	9%	3%
51. Viettämällä aikaa internetissä	55%	28%	8%	6%	2%
52. Käyttämällä alkoholi	1%	1%	20%	23%	55%
53. Tupakoimalla	3%	6%	2%	4%	85%
54. Käyttämällä huumeaineita	0%	0%	3%	3%	94%
55. Syömällä	23%	32%	15%	17%	13%
56. Kieltämällä stressaavan olon	8%	13%	17%	32%	30%
57. Tunnistamalla stressitekijät ja vaikuttamalla niihin	9%	17%	27%	29%	18%

Lukioikäiset ovat avoimia hakemaan apua stressiin muilta ihmisiltä. Yli 90% lukioikäisistä kokee voivansa hakea apua ystäviltä ja vanhemmilta. Opettajalta tai terveydenhoitajalta apua kokee voivansa hakea reilu kolmasosa tutkimukseen osallistuneista 40% kokee voivansa ja hakea apua stressiin myös psykologilta. (TAULUKKO 4.)

TAULUKKO 4: Keneltä koet voivasi hakea apua stressinhallintaan?

	Kyllä	En
58. Ystäviltä	94%	6%
59. Vanhemmilta	93%	7%
60. Opettajalta	36%	64%
61. Muilta aikuisilta	35%	65%
62. Terveydenhoitajalta	35%	65%
63. Psykologilta	40%	60%
64. Lääkäriltä	38%	62%
65. En hakisi apua stressinhallintaan muilta ihmisiltä	54%	46%

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lukioikäisten kokemuksia stressistä, sen oireista ja hallintakeinoista. Tarkoitus oli kartoittaa, miten usein nuoret kokevat erilaisia stressin oireita ja miten usein ja paljon tietyt asiat aiheuttavat heille stressiä. Kyselyssä kartoitettiin myös sitä, millaisia stressinhallintakeinoja lukiolaiset käyttävät ja keneltä he olisivat valmiita hakemaan apua kohdatessaan stressiä. Tarkoituksena oli kerätä tietoa, jonka avulla voitaisiin paremmin puuttua lukioikäisten stressiin, sen tekijöihin ja oireisiin sekä tarjota nuorille mahdollisuus positiivisiin stressinhallintakeinoihin sekä apua siihen, mistä hakea apua stressinhallintaan.

6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Ensimmäisessä tutkimusongelmassa oli tarkoituksena selvittää, mitkä tekijät aiheuttavat lukioikäisillä stressiä ja miten usein. Vastauksien perusteella lukioikäisillä eniten stressiä aiheuttavat koulutehtävien määrä, niiden vaativuus sekä ajanhallinta. Nykypäivänä sosiaalinen media on osa lähes jokaisen elämää, mutta opinnäytetyön tekijän yllätykseksi sosiaalisen median luomat paineet eivät nouse erityisesti esiin stressin aiheuttajana. Vähiten stressiä nuorilla aiheuttivat erilaiset sosiaaliset suhteet ja kiusaaminen.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös tullut esille, että koulu ja opiskelu stressaavat useasti nuoria. Koulutehtävien määrä ja vaativuus on listattu suurimmiksi stressin aiheuttajiksi. Myös koeviikot ja tentit ovat olleet yleisiä stressin aiheuttajia. Ajanhallinta ja suoriutumispaineet aiheuttavat nuorille stressiä. Nämä tutkimustulokset ovat yhteneviä tämän opinnäytetyön tulosten kanssa.

Toisena tutkimusongelmana selvitettiin, millaisia stressin oireita lukioikäiset kokevat ja miten usein. Eniten koettuja stressin oireita olivat fyysiset oireet, kuten

niska- ja hartiasäryt sekä ärtyneisyys. Kuitenkin myös psyykkiset oireet, kuten tunteiden ailahtelu olivat melko yleisiä. Vähiten koetut oireet olivat myös pääasiassa fyysisiä, esimerkiksi pahoinvointi ja huimaus olivat oireita, joita harvat kokivat stressin yhteydessä. Tulosten luotettavuutta saattaa heikentää se, ettei kysymyksessä ole varsinaisesti maininnut stressiä vaan kysyttiin ovatko nuoret kärsineet seuraavia oireita ja miten usein. Kaikki oireet eivät aina ole liitettävänä stressiin ja tulokset olisivat saattaneet olla hieman erilaisia, jos kysymys olisi aseteltu niin, että vastaajat olisivat miettineet oireita nimenomaan stressistä johtuvina. Kyselylomakkeessa esitetyt oireet ovat kuitenkin pääasiassa yleisimpiä stressin oireita.

Yhteenvetona aikaisempien tutkimusten kanssa voidaan todeta, että stressin oireet ilmenevät useimmiten fyysisinä oireina, kuten erilaisina särkyinä. Psyykkisistä oireista nuoret kokevat eniten mielialan muutoksia. Stressi on kuormittavaa silloin, kun ihminen alkaa oireilla. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että nuorten kokema stressi on melko kuormittavaa, sillä stressin oireita koetaan päivittäin ja viikoittain. Tämän takia stressin aiheuttajiin tulisikin alkaa puuttua paremmin.

Kolmannen tutkimusongelman tarkoituksena oli selvittää millaisia stressinhallintakeinoja lukioikäiset käyttävät sekä keneltä he kokevat voivansa hakea apua stressitilanteessa. Lukioikäiset käyttävät stressinhallintaan pääasiassa positiivisia keinoja, kuten musiikin kuuntelua sekä liikunnan harrastamista ja leppäämistä. Nuoret kokivat sosiaalisista suhteista olevan hyötyä stressin hallinnassa ja käyttävätkin ystävien sekä vanhempien kanssa keskustelua stressinhallintakeinona. Ystäviltä saadaan vertaistukea, joiden kanssa on helppo keskustella stressaavistakin asioista. Negatiiviset stressinhallintakeinot, kuten huumausaineiden tai alkoholin käyttö sekä sosiaalisista suhteista vetäytyminen osoittautuivat hyvin harvoin käytetyiksi stressinhallintakeinoiksi.

Nuoruus on elämän vaihe, johon kuuluu fyysistä ja psyykkistä kasvua sekä vanhemmista irtautumista. Tähän kuuluu myös kaverisuhteiden syventyminen ja ystäviltä saatu vertaistuki kasvamisessa nuoresta aikuiseksi. Myös tutkimuksen tulokset osoittavat, että ystävät koetaan perhettä tärkeämmiksi stressinhallintakeinoiksi eivätkä ystävyysuhteet aiheuta juurikaan stressiä nuorilla. Nuoret tukeutu-

vat ystäviin stressiä kohdatessaan ja saavat toisilta vertaistukea elämän vaikeisakin tilanteissa.

Apua stressiin nuoret kokevat voivansa hakea pääasiassa ystäviltä ja vanhemmilta. On hienoa, että nuoret kokevat voivansa tukeutua perheeseen ja ystäviin stressiä kokiessaan. Opettajat, terveydenhoitaja ja psykologi ovat henkilöiltä, joilta nuoret eivät niinkään ole valmiita hakemaan apua stressinhallintaan. Nämä ovat kuitenkin niitä tekijöitä, joita koululla olisi mahdollisuus nuorille tarjota. Hieman ristiriitaisesti siihen, että lähes kaikki tutkimukseen osallistuneista vastaavat voivansa hakea apua ainakin ystäviltä tai vanhemmilta, ovat noin puolet samalla sitä mieltä, etteivät hakisi apua toisilta ihmisiltä. Koulun tarjoamat mahdollisuudet stressin hallintaan tulisikin tehdä nuorille saataviksi ja sellaisiksi, joita nuorien olisi helpo lähestyä.

6.2 Tutkimustulosten luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida sen mukaan, miten validi tutkimus on ja tarkastelemalla sen reliabiliteettia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189-193). Validiteetti määrittää sitä, miten hyvin mittari mittaa juuri sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Validiteettia voidaan vahvistaa sillä, että tutkimuksessa käytettävät termit ovat selkeitä ja tarkasti määriteltyjä. Reliabiliteetti kuvaa sitä, miten luotettava mittari on eli toistaminen ei muuta tutkimustuloksia. Sattumanvaraisten tuloksien minimointi on osa reliabiliteettia. (Holopainen & Pulkkinen 2012, 16-17.)

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen pohjana on käytetty Stenbergin (2011) opinnäytetyön tutkimuksessa käytettyä kyselylomaketta. Alkuperäinen kyselylomake oli esitestattu ja siihen oli tehty tarvittavia muutoksia validiteetin ja reliabiliteetin varmistamiseksi. Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymyksiä ei ole muutettu, mutta osa niistä on poistettu ja vastausvaihtoehtoja on lisätty. Tästä syystä esitestausta ei tarvittu, vaan alkuperäisen tutkimuksen esitestaaminen on ollut riittävä.

Reliabiliteetin varmistamiseksi vastaajat saivat etukäteen luettavaksi saatekirjeen (LIITE 2), jossa kerrottiin mitä tutkimuksessa tullaan tutkimaan ja millaisia kysymyksiä kyselylomake sisältää. Kyselylomakkeessa itsessään oli ohjeet kysymyksiin vastaamiseen. Selkeät ohjeet parantavat reliabiliteettia ja vähentävät satumanvaraisia vastauksia (Heikkilä 2001, 30).

Opinnäytetyön kysymykset antoivat kattavat vastaukset tutkimusongelmiin. Kysymykset olivat strukturoituja ja ne oli aseteltu niin, että ne mittasivat samalla, miten usein stressiä, sen oireita ja hallintakeinoja koetaan ja käytetään. Kyselylomakkeessa olisi voinut vielä olla kysymys siitä, kuinka usein lukiolaiset kokevat itsensä stressaantuneiksi. Tuloksista voidaan tulkita ainoastaan oireiden ja aiheuttajien kautta, miten stressaantuneiksi lukiolaiset itsensä tuntevat kysymättä sitä suoraan. Kyselylomakkeessa olisi myös voinut olla avoin kysymys siitä, kokevatko vastaajat muiden tekijöiden aiheuttavan heille stressiä. Tämä olisi antanut vastaajille vapauden lisätä omia vastausvaihtoehtoja, joita opinnäytetyön tekijä ei ollut laatinut valmiisiin vastausvaihtoehtoihin.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida muun muassa sen avulla, miten tutkittavat tavoitettiin ja miten hyvin heidät saatiin osallistumaan tutkimukseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 158). Tämän opinnäytetyön tutkimuksen vastausprosentti oli 96, joten tutkimusta voidaan pitää hyvin luotettavana ja yleistettävänä kyseiseen joukkoon. Opinnäytetyön tekijän ja lukion yhteyshenkilön hyvän yhteistyön voidaan katsoa olevan olennainen tekijä tutkimuksen luotettavuuden onnistumiselle. Myös lukiolaisille on saatekirjeessä kerrottu, miten tärkeää vastaaminen on luottavan tutkimustuloksen saavuttamiseksi.

6.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja kunnioittaa tutkittavien autonomiaa. Kaikkien tutkittavien tulee olla samantarvoisessa asemassa toistensa kanssa, niin tutkimustilanteessa kuin tutkimustuloksia raportoidessa. Tutkittavien yksityisyyttä tulee kunnioittaa ja tutkimusraportissa ei saa käydä ilmi tutkittavien henkilöllisyyttä. Tutkimuksen vas-

taukset tulee hävittää asianmukaisin keinoin tutkimuksen päätyttyä ja raportin valmistuttua. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176.)

Tutkimukseen vastaaminen oli lukiolaisille vapaaehtoista ja he, sekä heidän vanhempansa saivat tiedon tutkimuksesta etukäteen. Tutkimuksesta tiedotettiin lukiolaisille sekä vanhemmille saatekirjeellä (LIITE 2), joka lähetettiin heille Wilma-viestillä. Saatekirjeessä kerrotaan, että tutkimukseen vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Saatekirjeessä käytiin läpi myös se, miten tutkimustuloksia tullaan käsittelemään täysin anonyymisti, eikä tutkimusraportista tule käymään ilmi kenenkään identiteettiä. Kaikki tutkimukseen vastanneiden vastaukset käsiteltiin tasavertaisesti eikä tutkimusraportissa tuoda ilmi mitään sellaista, mistä voitaisiin identifioida vastaajia. Tutkimustulokset on hävitetty asianmukaisin keinoin.

Vapaaehtoisuutta voidaan tarkastella sen kannalta, että tutkimus on tehty koulussa ryhmänohjaajan tunnilla, ryhmänohjaajan valvonnassa. Kaikilla on ollut mahdollisuus jättää vastaamatta kyselyyn, mutta kyselyn tapahtuessa koulussa, on paine vastaamiseen suurempi. Toisaalta tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni lukioikäinen on vastannut kysymyksiin. Tästä syystä kyselylomake onkin täytetty juuri koulussa eikä esimerkiksi lähetetty lukiolaisille sähköpostilla, jolloin vastausprosentti olisi todennäköisesti jäänyt merkittävästi pienemmäksi, eivätkä tulokset olisi yhtä hyvin yleistettävissä.

Kyselylomakkeella tehtävän kyselyn tulee suojata tutkittavan identiteettiä. Kyselylomake tulee laatia niin, ettei sen vastauksien pohjalta voida tunnistaa vastaajaa. Vastaaminen tulee olla täysin vapaaehtoista ja perustua vastaajan omaan suostumukseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 214-220) Tutkimukseen osallistuville kerrottiin miksi ja miten tutkimus tehdään. Ennen kyselylomakkeeseen vastaamista, vastaajat saivat saatekirjeen (LIITE 2), jossa tutkimukseen osallistuville kerrottiin osallistumisen olevan vapaaehtoista ja nimetöntä. Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen suorittamisen syistä ja käytiin läpi, millaisia kysymyksiä kyselylomake sisältää. Opinnäytetyön tekijä lähetti kirjeen lukion rehtorille, joka toimitti kirjeen lukion oppilaille sekä heidän vanhemmilleen Wilma-viestin välityksellä kahta viikkoa ennen tutkimukseen osallistumista.

6.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen tulokset annetaan Mynämäen lukion rehtorin ja opettajien sekä muun, tutkimusta hyödyntävän henkilökunnan käyttöön. Useat lukioikäisten stressitekijät liittyivät kouluun. Nuoret eivät tutkimuksen mukaan ole kovin innokkaita hakemaan apua stressiin koulusta, kuten opettajilta tai terveydenhoitajalta. Lukiossa voitaisiin miettiä, miten ja millaisia keinoja he voivat jatkossa tarjota nuorille stressinhallintaan. Terveydenhoitajan tai koulupsykologin olisi hyvä käydä keskustelemassa nuorten kanssa, siitä millaista apua he tarpeen tullen tarjoavat stressinhallintaan ja muihin nuorten kokemiin ongelmiin tai paineisiin. Tulisi löytää keinoja, joilla nuorten kynnystä hakea apua, koulun tarjoamalla avulla, voitaisiin madaltaa. Koulutehtävien määrää tai vaativuutta on varmasti lukiossa vaikea opettajienkin puolesta hallita, mutta keinoja niiden luoman stressin ehkäisyyn olisi hyvä löytää.

Jatkotutkimusehdotuksena voisi olla tutkimus, jolla pyrittäisiin selvittämään, millaista apua nuoret haluisivat koululta saada mahdollisiin stressitilanteisiin. Voitaisiin myös selvittää, millaista helposti lähestyttävää tukea koulu pystyisi tarjoamaan nuorille. Jatkossa voisi myös selvittää, mitkä tekijät voisivat nuorten mielestä auttaa heitä ajanhallinnan ja koulun luoman stressin ehkäisemisessä. Nämä olivat eniten stressiä tuottavia aiheita, joten niiden purkamiseen olisi hyvä tulevaisuudessa paneutua.

LÄHTEET

Ahola, K. Pulkki-Råback, L. Väänänen, A. 2012. Miten stressiä voi hallita? Teoksessa K. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Helsinki. Työterveyslaitos.

Ahola, K. Lindholm, H. 2012. Mitä stressi on? Teoksessa K. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Helsinki. Työterveyslaitos.

Hanna, H. 2014. Voiko stressi tappaa? Näin katkaiset kierteen. Minerva Kustannus Oy.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Oy Edita Ab.

Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Tekijät ja Kirjayhtymä Oy.

Holopainen, M. Pulkkinen, P. 2012. Tilastolliset menetelmät. Helsinki. Sanoma Pro.

Jensen, T. Koulu stressaa nuoria entistä enemmän. Viitattu 7.7.2015.
<http://oppiminen.yle.fi/ajankohtaista/koulu-stressaa-nuoria-entista-enemman>

Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kivimäki, M. 2013. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressi. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.9.2016.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013091315290>

Kolsi, K. Korhonen, M. 2011. Stressin kokeminen ja hallinta nuoruudessa. AMK-opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.8.2015.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201104134236>

Kortelainen, M. Pursiainen, H. Pääkkönen, J. Lukioiden väliset erot ja paremmuusjärjestys. 2014. Valtion taloudellinen tutkimuskeskus. Viitattu 9.7.2015.
http://www.vatt.fi/file/vatt_publication_pdf/t179.pdf

Koskinen, M. 2014. Stressi. Viitattu 23.5.2015.
http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi

Kylmä, J. Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.

- Manka, M-L. 2015. Stressikirja – Mistä virtaa? Helsinki. Talentum Media Oy.
- Martikainen, L. 2015. Nuoruus ei ole numero. Teoksessa L. Martikainen (toim.) Mitä se sulle kuuluu? –Nuoren elämän valinnat puntarissa. EU. United Press Global.
- Mäkinen, O. 2006 Tutkimustekniikan ABC. Vaajakoski. Gummerus kirjapaino Oy.
- Olsson, A. 2015. High Stress High School. The Atlantic. Viitattu 20.2.2016. <http://www.theatlantic.com/education/archive/2015/10/high-stress-high-school/409735/>
- Parviaine, R. 2010. Sairaanhoidajaopiskelijoiden kokemuksia stressistä. AMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.9.2016 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010092013118>
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Tutkimusraportti ja sen arviointi. Teoksessa Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Porvoo. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Sajaniemi, N. Suhonen, E. Nislin, M. Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Salmela-Aro, K. 2012. Nuorten uupumus on vakava uhka. Helsingin Sanomat 21.8.2012. Viitattu 10.8.2015. <http://www.hs.fi/paakirjoitukset/a1345435592319>
- Selye, H. 1976. Stressi. Tampere. Tampereen kirjapaino-Oy Tamprint.
- Siimes, K. 2008. Stressi aiheuttaa 80% sairauksista. Kuopio. Kopiojyvä.
- Sinivaara, E. 2012. Lukiolaisen stressi. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.9.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012053010694>
- Stenberg, J. 2011. Lukioikäisten stressi ja stressin hallintakeinot. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.7.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105045918>
- Vartiovaara, I. 2008. Stressaa! Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

LIITE 1

Milja Lahtinen

[REDACTED]

20500 Turku

[REDACTED]

milja.lahtinen@student.samk.fi

Tutkimuslupa-anomus

4.3.2016

Raija Pihlava

Vararehtori, Mynämäen lukio

Keskuskatu 19

23100 Mynämäki

Hyvä Mynämäen lukion rehtori,

opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa hyvinvointi- ja terveysosaamisalueella sairaanhoitajaksi. Teen opinnäytetyötäni ja aiheenani on lukiolaisten stressi. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä asiat aiheuttavat stressiä lukiolaikäisillä, miten usein he kokevat stressiä ja millaisia stressinhallintakeinoja he käyttävät ja keneltä hakevat apua kokiessaan stressiä. Tavoitteena on saadun tiedon perusteella pystyä puuttumaan nuorten stressiin jo varhaisessa vaiheessa ja näin myös ehkäistä stressin syntymistä.


Opinnäytetyön aineisto kerätään sähköisellä kyselylomakkeella Mynämäen lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoilta (N=123) ja aineisto kerätään sähköisellä strukturoidulla kyselylomakkeella.

Kysely toteutetaan huhtikuussa 2016 ja tulokset analysoidaan ja raportoidaan syksyllä 2016. Toimitan tutkimusraportin teille sen valmistuttua.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori, THM Elina Lahtinen. Puh. 044 7103557.


Milja Lahtinen

Tutkimuslupa myönnetty/~~evätty~~


Raija Pihlava, vararehtori, Mynämäen lukio

LIITE 2

Hei!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta Raumalta. Teen opinnäytetyötäni, jonka aiheena on lukiolaisten stressi. Tavoitteena on saada tietoa, jonka avulla stressin oireita pystyttäisiin tunnistamaan jo varhaisessa vaiheessa.

Ohessa on kysely lomake, joka sisältää kysymyksiä stressistä, stressin oireista ja stressinhallinnasta. Ensimmäisessä osiossa selvitetään, mitkä tekijät ovat aiheuttaneet sinulle stressiä. Toisessa osiossa selvitetään, millaisia stressin oireita olet mahdollisesti kokenut. Viimeiseksi kysytään stressinhallintakeinoja ja sitä keneltä haet apua, jos koet olevasi stressaantunut. Kyselylomakkeella selvitetään myös, miten usein stressiä ja sen oireita koetaan sekä mitkä keinot ovat eniten käytettyjä stressin hallinnassa.

Kyselylomakkeeseen vastataan anonyymisti ja se käsitellään luottamuksellisesti. Kyselylomakkeen täyttö kestää noin 15 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Tutkimuksen valmistuttua kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti.

Jos sinulla on tutkimukseen liittyviä kysymyksiä, voit ottaa minuun yhteyttä.

Osallistumisesi kyselyyn on opinnäytetyön onnistumisen kannalta tärkeää.

Kiitos vastauksestasi!

Terveisin,

Milja Lahtinen

NHT13SR

Sairaanhoitajaopiskelija

milja.lahtinen@student.samk.fi

LIITE 3

Kyselylomake lukioikäisten stressistä**Lukioaste**

ensimmäisen vuoden opiskelija n= 65

toisen vuoden opiskelija n= 54

Sukupuoli

tyttö n= 67

poika n= 52

Seuraavissa kohdissa käsitellään stressin aiheuttajia, stressin oireita sekä stressin hallintakeinoja. Vastaathan JOKAISEEN vaihtoehtoon yhdellä sinulle sopivimmalla tavalla.

Oletko kokenut seuraavien asioiden aiheuttaneen sinulle stressiä ja miten usein?

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	En koskaan
1. Koulutehtävien määrä (n=119)	(n= 15)	(n= 64)	(n= 25)	(n= 14)	(n= 1)
2. Koulutehtävien vaativuus (n=119)	(n= 10)	(n= 51)	(n= 30)	(n= 26)	(n= 2)
3. Koeviikot (n=119)	(n= 6)	(n= 17)	(n= 69)	(n= 25)	(n= 2)
4. Ylioppilas-kirjoitukset (n=119)	(n= 4)	(n= 9)	(n= 21)	(n= 59)	(n= 25)
5. Opiskelujen eteneminen suunnitellusti (n=119)	(n= 6)	(n= 24)	(n= 33)	(n= 44)	(n=12)
6. Vaikeudet koulussa (n=119)	(n=3)	(n=32)	(n= 14)	(n=52)	(n=18)

7. Jatko-opinnot (n=119)	(n= 5)	(n=17)	(n=27)	(n= 60)	(n= 10)
8. Ammatinvalinta(n=119)	(n= 5)	(n= 15)	(n= 30)	(n= 55)	(n= 14)
9. Harrastukset(n=119)	(n= 3)	(n= 14)	(n= 17)	(n= 44)	(n= 41)
10. Työssä käyminen(n=119)	(n= 1)	(n= 7)	(n= 6)	(n= 21)	(n= 83)
11. Taloudelliset tekijät (n=119)	(n= 3)	(n= 11)	(n= 14)	(n= 47)	(n= 44)
12. Ajanhallinta (n=119)	(n= 21)	(n= 42)	(n= 25)	(n= 25)	(n= 6)
13. Vaikeudet kotona (n=119)	(n= 1)	(n= 7)	(n= 10)	(n= 40)	(n= 61)
14. Välit vanhempiin tai sisaruksiin (n=119)	(n= 1)	(n= 6)	(n= 8)	(n= 33)	(n= 71)
15. Vanhempien avioero (n=119)	(n= 0)	(n= 0)	(n= 9)	(n= 11)	(n= 99)
16. Ystävyysuhteet(n=119)	(n= 3)	(n= 6)	(n= 22)	(n= 46)	(n= 43)
17. Seurustelusuhdet(n=119)	(n= 2)	(n= 4)	(n= 12)	(n= 43)	(n= 58)
18. Päihteiden käyttö(n=119)	(n= 1)	(n= 3)	(n= 5)	(n= 19)	(n= 91)
19. Ulkonäköpaineet(n=119)	(n= 8)	(n= 15)	(n= 16)	(n= 43)	(n= 38)
20. Sosiaalisen median luomat paineet (n=119)	(n= 2)	(n= 7)	(n= 14)	(n= 38)	(n= 58)
21. Kiusaaminen (n=119)	(n= 1)	(n= 0)	(n= 2)	(n= 20)	(n= 96)

Oletko kokenut seuraavia oireita ja miten usein?

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	En koskaan
22. Niska- ja hartiasärkyä (n=119)	(n= 12)	(n= 25)	(n= 38)	(n= 34)	(n= 10)
23. Selkäsärkyä(n=119)	(n= 11)	(n= 17)	(n= 27)	(n= 48)	(n= 16)
24. Päänsärkyä (n=119)	(n= 3)	(n= 21)	(n= 42)	(n= 45)	(n= 8)
25. Vatsakipua (n=119)	(n= 2)	(n= 10)	(n= 34)	(n= 49)	(n= 24)
26. Huimausta (n=119)	(n= 1)	(n= 6)	(n= 11)	(n= 61)	(n= 40)
27. Pahoinvointia (n=119)	(n= 1)	(n= 5)	(n= 19)	(n= 62)	(n= 32)
28. Ruokahalun muutoksia (n=119)	(n= 5)	(n= 8)	(n= 19)	(n= 45)	(n= 42)
29. Ahdistuneisuutta (n=119)	(n= 4)	(n= 17)	(n= 30)	(n= 30)	(n= 38)
30. Ärtynoisyyttä (n=119)	(n= 8)	(n= 29)	(n= 38)	(n= 28)	(n= 16)
31. Hermostuneisuutta (n=119)	(n= 10)	(n= 22)	(n= 31)	(n= 41)	(n= 15)
32. Mielialan laskua (n=119)	(n= 4)	(n= 16)	(n= 29)	(n= 49)	(n= 21)
33. Tunteiden ailahtelua (n=119)	(n= 4)	(n= 18)	(n= 33)	(n= 35)	(n= 29)
34. Unihäiriöitä (n=119)	(n= 4)	(n= 20)	(n= 15)	(n= 42)	(n= 38)
35. Eristäytymistä (n=119)	(n= 0)	(n= 5)	(n= 13)	(n= 42)	(n= 59)

36. Aloitekyvyttömyyttä (n=119)	(n= 6)	(n= 18)	(n= 22)	(n= 45)	(n= 28)
37. Hiusten lähtöä (n=119)	(n= 6)	(n= 5)	(n= 9)	(n= 21)	(n= 78)
38. Ihon kutinaa/ihottumaa (n=119)	(n= 2)	(n= 11)	(n= 15)	(n= 39)	(n= 52)

Oletko käyttänyt seuraavia stressinhallintakeinoja rentoutumiseen ja/tai stressin hallintaan ja miten usein?

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	En koskaan
39. Musiikin kuuntelu/ soittaminen (n=119)	(n= 80)	(n= 25)	(n= 7)	(n= 5)	(n= 2)
40. Liikunta (n=119)	(n= 41)	(n= 58)	(n= 12)	(n= 5)	(n= 3)
41. Harrastamalla jotakin muuta (esim. kerhot tai yhdistystoiminta..) (n=119)	(n= 9)	(n= 26)	(n= 12)	(n= 35)	(n= 37)
42. Huumori (n=119)	(n= 80)	(n= 30)	(n= 5)	(n= 3)	(n= 1)
43. Ajattelemalla positiivisesti (n=119)	(n= 48)	(n= 48)	(n= 18)	(n= 5)	(n= 2)
44. Keskustellut ystävien kanssa (n=119)	(n= 62)	(n= 31)	(n= 20)	(n= 5)	(n= 1)
45. Keskustellut vanhempien kanssa (n=119)	(n= 36)	(n= 39)	(n= 22)	(n= 15)	(n= 7)
46. Vetäytymällä sosiaalisista suhteista (n=119)	(n= 5)	(n= 9)	(n= 19)	(n= 51)	(n= 37)
47. Nukkumalla/lepäämällä (n=119)	(n= 43)	(n= 46)	(n= 16)	(n= 12)	(n= 2)

48. Lukemalla tai kirjoittamalla (n=119)	(n= 11)	(n= 15)	(n= 17)	(n= 41)	(n= 34)
49. Tekemällä erilaisia rentoutusharjoituksia (n=119)	(n= 7)	(n= 11)	(n= 11)	(n=38)	(n= 51)
50. Katselemalla elokuvia / sarjoja (n=119)	(n= 34)	(n= 41)	(n= 29)	(n=11)	(n= 4)
51. Viettämällä aikaa internetissä (n=119)	(n= 65)	(n= 33)	(n= 10)	(n= 8)	(n= 3)
52. Käyttämällä alkoholia (n=119)	(n= 1)	(n= 1)	(n= 24)	(n= 27)	(n= 66)
53. Tupakoimalla (n=119)	(n= 4)	(n= 7)	(n= 3)	(n= 5)	(n=101)
54. Käyttämällä huumeaineita (n=119)	(n= 0)	(n= 0)	(n= 3)	(n= 4)	(n= 112)
55. Syömällä (n=119)	(n= 26)	(n= 37)	(n= 19)	(n= 21)	(n=16)
56. Kieltämällä stressaavan olon(n=119)	(n= 10)	(n= 16)	(n= 20)	(n= 37)	(n= 35)
57. Tunnistamalla stressitekijät ja vaikuttamalla niihin (n=119)	(n= 11)	(n= 21)	(n= 32)	(n= 34)	(n= 21)

Keneltä olet hakenut tai koet voivasi hakea apua stressitilanteessa

Voit valita kyllä tai en vaihtoehdon niin monta kertaa kuin haluat

	Kyllä	En
58. Ystäviltä (n=119)	(n= 112)	(n= 7)
59. Vanhemmilta (n=119)	(n= 111)	(n= 8)
60. Opettajalta (n=119)	(n= 43)	(n= 76)
61. Muilta aikuisilta (n=119)	(n= 42)	(n= 77)
62. Terveystenhoitajalta (n=119)	(n= 42)	(n= 77)
63. Psykologilta (n=119)	(n= 48)	(n= 71)
64. Lääkäriltä (n=119)	(n= 44)	(n= 75)
65. En hakisi apua stressinhallintaa muilta ihmisiltä (n=119)	(n= 64)	(n= 55)